

よていこんだてひょう (小学校)

令和6年 3月

日の出町学校給食センター 小学校

日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質
1 金	ダイスチーズパン	コーンポタージュ ソーセージとめじろのソテー ヨーグルト	ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、バター、こむぎ こ、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、いんげんま め、なまクリーム、とうにゅう、ウイン ナー、ヨーグルト	たまねぎ、とうもろこし、さやいんげ ん、しめじ	626 kcal 29.7 g
4 月	わかめごはん	とうふとねぎのみそしる *ちぐさやき にくやさしいため	ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、でんぶ ん	わかめ、ぎゅうにゅう、とうふ、あぶ ら、みそ、たまご、とりにく、ひじき、 とうにゅう、ぶたにく	たまねぎ、ながねぎ、にんじん、しい たけ、にんにく、しょうが、はくさい、も やし、こまつな	600 kcal 29.2 g
5 火	*ごもくずし (きざみのり)	*すましじる さばのごまみそがけ *こなつたとキャベツのおひたし (しょうゆ)	みかん ジュース	こめ、さとう、あぶら、ごま、やきふ、 ごま	あぶらあげ、ちくわ、たまご、やきの り、とうふ、わかめ、さば、みそ	にんじん、れんこん、さやえんどう、し いたけ、みかんジュース、たけのこ、な がねぎ、こまつな、キャベツ、もやし	598 kcal 23.1 g
6 水	ごはん	*マーボーどうふ もやしソテー スイートポテト	ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、さとう、でんぶ ん、あぶら、スイートポテト	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいずたん ぱく、とうふ、レンズまめ、みそ、ペー コン	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけの こ、しいたけ、ながねぎ、にら、もやし、 ピーマン	630 kcal 25.5 g
7 木	きなこあげパン	*イタリアンスープ *じゃことキャベツのペペロンソテー *はくさいのサラダ (コンドレ)	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、さとう、パンこ、スパ ゲッティ、エントレツシガ	きなこ、ぎゅうにゅう、ベーコン、たま ご、チーズ、ちりめんじゃこ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、に んにく、キャベツ、はくさい、もやし、 こまつな	591 kcal 23.8 g
8 金	*キャロットライス ホワイトソース	*こまつたとコーンのソテー *かいそうサラダ (わふうドレ)	ぎゅうにゅう	こめ、バター、あぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、いんげんま め、なまクリーム、とうにゅう、ウイン ナー、かいそうミックス	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、 さやいんげん、とうもろこし、こまつ な、はくさい、もやし、だいこん	582 kcal 26.3 g
11 月	ゆでちゅうかめん 思い出献立 第1位	*みそラーメンスープ *やさしいチップス きよみオレンジ	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、あぶら、ごま、さつま いも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると、わか め、みそ	にんにく、しょうが、もやし、キャベ ツ、ながねぎ、とうもろこし、れんこ ん、にんじん、さやいんげん、かぼ ちゃ、きよみオレンジ	646 kcal 27.4 g
12 火	こめこッペパン	*ABCスープ さけのチーズムニエル さつまいもとりこんのクリームに	ぎゅうにゅう	パン、マカロニ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、バター、さつまいも、さとう	ぎゅうにゅう、ベーコン、さけ、チー ズ、なまクリーム	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、ほうれんそう、りんご	652 kcal 28.6 g
13 水	ごはん	きのこいりみそしる なまあげのキムチいため *あおなのおひたし (かつおぶし・しょうゆ)	とうきょう ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、こんにやく、あぶ ら、さとう、でんぶ ん	とうきょうぎゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ、みそ、なまあげ、かつおぶし	なめこ、しいたけ、だいこん、ごぼう、 ながねぎ、にんにく、はくさい、キム チ、にら、ほうれんそう、キャベツ、も やし、にんじん	619 kcal 26.7 g
14 木	パインコッペパン	*トマトのスープ チキングラタン *さんしょくソテー	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、マカロニ、バター、こ むぎこ	ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく、い んげんまめ、とうにゅう、チーズ	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、トマト、マッシュルーム、しめじ、 えだまめ、とうもろこし	600 kcal 25.6 g
15 金	むぎごはん *ポークカレー	*キャベツソテー クレープ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、バ ター、こむぎこ、クレープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、レンズまめ、 だっしふんにゅう、チーズ、ハム	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじ ん、さやいんげん、トマト、キャベツ、 こまつな	685 kcal 22.7 g
18 月	ごはん まっちゃふりかけ	*キャベツのみそしる ししゃものフライ②(ソース) *1.2ねんせいはひり11ぼん *くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、パンこ、あぶら、こ んにやく、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ、し しゃも、くきわかめ、ぶたにく、こん ぶ、のり	キャベツ、ながねぎ、たまねぎ、にんじ ん、ごぼう、さやいんげん	629 kcal 24.2 g
19 火	チョコチップパン 思い出献立 第2位	*たからさがしスープ スパイシーフライドチキン カラフルサラダ	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、こむぎこ、でんぶ ん	ぎゅうにゅう、とりにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もや し、しょうが、にんにく、こまつな、あ かピーマン、とうもろこし	633 kcal 26.9 g
21 木	むぎごはん *ちゅうかどんのく	*てづくりしゅうまい *だいこんサラダ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶ ん、ごまあぶら、しゅうまいのかわ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか、えび、 なると、うずらたまご、おから、わかめ ぎ、キャベツ、だいこん	649 kcal 30.5 g	

都合により献立が変更になる場合があります。
お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は
給食センターにお問い合わせください。 TEL 042-597-3414

＝ 3学期の給食最終日 ＝
大久野小 } 3月21日(木)
平井小 }
本宿小 }

日の出町平均 624
学校給食摂取基準 26.4
(範囲) 650
(21～33)

卒業・進級おめでとうございます

寒い日が続きませんが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だったものが食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。



思い出献立

1年間で食べ残しが少なかった日の給食献立から、小中学校の卒業生全員に「一番食べたい献立」を投票してもらいました。今年も小中学校とも第1位と第2位が同じ献立で、第1位は【みそラーメン】と【野菜チップス】、第2位は【チョコチップパン】と【スパイシーフライドチキン】の献立でした。

みそラーメンと野菜チップスは、みなさん大好きな献立ですね。みそラーメンのスープのおいしさのみつは、給食センターでとる【出汁】にあります。鯖の厚削り節と鶏がらを組み合わせたダブル出汁で、朝早くからじっくりと炊いています♪ 残念なが選ばれなかった人気のメニューも、なるべく他の日の献立に取り入れるよう工夫しました。今のクラスで食べる最後の1か月の給食が素敵な思い出いっぱいになりますように…。どうぞお楽しみに♪

◎ 1日(金)に使用するヨーグルトは、日の出町内にある 協同乳業 様から地域貢献としてご厚意で無償提供していただいた「健康投資ヨーグルト」です。
4月から提供していただいたヨーグルトも、今年度は今月で最後になります。

卒業及び転出予定の保護者の皆様へ
給食費の還付がありますので、
3月末日まで口座の解約を
しないでください。

＊今月の日の出の野菜＊
献立表＊マークの料理に入っています。
感謝していただきましょう♪
キャベツ(馬場さん)、にんじん(原島さん)